

FORELLEN TATAR

REZEPT

MIT APFEL, GURKE UND

SÜBKARTOFFEL

CHIPS



RUPFEN.
ZUPFEN.
SCHMAUSEN.

REGENBOGENFORELLENTARTAR

mit Apfel, Gurke & Süsskartoffelchips

VORSPEISE



ZUTATEN TARTAR

- ✓ 2 frische Forellenfilets
- ✓ etwas Olivenöl
- ✓ 5cm Stück einer Salatgurke
- ✓ 1 Schalotte
- ✓ 1 säuerlicher Apfel
- ✓ Saft von ½ Zitrone
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ 2 EL Sweet Chili Sauce

ZUTATEN CHIPS

- ✓ 2 Stück Süßkartoffel
- ✓ Fett zum Frittieren
- ✓ Salz

ZUBEREITUNG TARTAR

Die Forellenfilets von allen Gräten befreien und von der Haut lösen. Im Anschluss die Forellenfilets für das Tatar in kleine und möglichst gleichmäßige Stücke von ca. 3-5mm schneiden. Das Gurkenstück schälen und das Kerngehäuse entfernen und auch in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Den Apfel und die Schalotten ebenso schälen in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

ZUBEREITUNG CHIPS

Für die Chips die Süßkartoffeln mit einem feinen Hobel oder einer Aufschnittmaschine in feine ca. 1-2mm dicke Scheiben schneiden. Fett auf 160°C erhitzen und die Chips darin knusprig frittieren. Herausnehmen auf einem Küchentuch abtropfen lassen und leicht salzen.

Neobiota sind nicht-heimische Arten (z.B. Mais, Kartoffel) in einem neuen Gebiet, während invasive Neobiota (z.B. Regenbogenforelle) eine Bedrohung darstellen, indem sie aggressiv expandieren und die lokale Biodiversität negativ beeinflussen. Aber man kann auch einige invasive Neobiotas vorzüglich verkochen und verschmausen.

Hier kannst du dir ein Zubereitungsvideo und weitere Informationen zu Neobiotas anschauen:

Pomelius informiert



Steirische Eisenwurzten

Natur- und Geopark

